

# Migliore è l'equilibrio, maggiore è la forza!

Spesso gli esercizi per l'equilibrio servono a sbloccare una situazione allenante di stallo. Ma a volte costituiscono anche una alternativa gradita al solito allenamento.

**I di Danilo Bascucci**

L'evoluzione continua... intendo quella del fitness. Fino a qualche anno fa, non troppi per essere sinceri, se si pensava alla palestra venivano in mente pesi, bilancieri, panche e il rumore di sottofondo era quello tipico del ferro che tintinna così come l'ambiente sapeva di fatica e degli effluvi che produceva. Con ciò non vorrei apparire nostalgico o malinconico, tutt'altro, perché mi piacciono le novità e trovo stimolante il nuovo che avanza.

I gesti coordinati della forza funzionale, così come la propriocettività e la pliometria, sono metodiche di allenamento che abbiamo conosciuto nelle preparazioni dell'atletica leggera, degli sport di gruppo calcio, basket, pallavolo, nella riabilitazione e nella rieducazione post-infortunio. Queste metodiche oggi sono entrate anche a far parte del mondo del fitness.

La sala fitness è diventata un microcosmo dello sport di massa, quindi, occorre adattarsi ed evolversi. Oggi, oltre alla classica attrezzatura rappresentata dalle macchine cardio-fitness ed isotoniche e dalla rastrelliera dei manubri, sempre più le nostre palestre si arricchiscono di oggetti come tavole propriocettive, skimmy di vari diametri, bosu, cuscini gommati, accessori utili ad implementare i nostri programmi di allenamento e garantire un servizio più ampio al cliente.

L'allenamento per l'equilibrio diventa così un aspetto dell'allenamento funzionale, in quanto questa è la percezione degli stimoli che il corpo riceve in relazione alla sua posizione nello spazio, alla postura, all'equilibrio e per chi pratica sport è molto importante perché è legata alla coordinazione motoria in condizioni di instabilità.



In relazione a questo nuovo fronte allenante, che prende in considerazione piccoli attrezzi per causare instabilità, è necessario rivedere gli spazi all'interno delle palestre, oppure strutturare appositi spazi dedicati nello specifico a questo tipo di dinamiche di esercizio. Quali i vantaggi? ce ne sono per tutti: per il cliente che con la diversificazione dei programmi d'allenamento riscopre divertimento e motivazione attraverso lo sviluppo di nuove abilità, per il trainer che valorizza la sua professionalità offrendo competenze non solo strettamente legate alla sala pesi, per il club in quanto clienti soddisfatti generano buoni livelli di retention che sappiamo essere la nota dolente dei molti centri fitness.

## Gli allenamenti dell'equilibrio

Provate a far stare in equilibrio su una sola gamba il vostro cliente (magari a occhi chiusi). Probabilmente non resisterà più di alcuni secondi. Cosa significa? Che se iniziate a introdurre una serie di esercizi che migliorino questo aspetto, non vi sbagliate di certo. Cito brevemente un lavoro compiuto da De Bellis (il preparatore del Chievo calcio) nel 2005: dopo aver diviso i calciatori in due gruppi, ha fatto praticare al primo esercizi tradizionali, al secondo anche esercizi di propriocettività. Bene, il secondo gruppo, dopo dodici allenamenti, aveva dei valori nettamente superiori al primo nella forza istantanea, esplosiva e massimale. Questo ci fa capire, che il reclutamento delle fibre muscolari aumenta in seguito a lavori centrati sull'instabilità. Il nostro cliente sarà così soddisfatto perché riuscirà a esprimere un maggior gradiente di forza, usando questi mezzi allenanti:



**04** Aperture ai manubri con schiena in appoggio su bosu | 1x18

**01** Su rete elastica saltelli ginocchia alte e alternate | 3 min.



**05** Ponte glutei con i piedi in appoggio su mezza sfera | 1x30

**06** Su rete elastica saltelli apri-chiudi in coordinazione con le braccia | 3 min.

**02** Addominali crunch con schiena in appoggio su bosu e piedi su pedana instabile | 1x15



**03** Affondi con gamba posteriore in appoggio su fit-ball | 1x10

**07** Addome: stringere la fit ball con la parte interna dei piedi, portare le ginocchia al petto e distendere verso terra con inclinazione di 45° | 1x15



**08** *Squat su bosu con bilancere*

| 1x10



**12** *Flessioni delle braccia con le mani in appoggio su bosu rovesciato (parte piana)*

| 1x10



**09** *Seduti su fit-ball distensioni con manubri*

| 1x18



**10** *Slanci posteriori con ginocchio in appoggio su skimmer e mani su pedana instabile*

| 1x20

**11** *Salto della corda piedi uniti*

| 3 min.

**13** *Seduto su fit-ball eseguire trazioni al cavo elastico (come un pulley)*

| 1x18

Come si può notare, l'allenamento è proposto a circuito e può essere utilizzato in alcuni periodi dell'anno. Quando? Nel caso in cui si vogliano sbloccare dei momenti di "non miglioramento" oppure per creare condizioni diverse di esercizio e dare motivazione al cliente. ✂